



# Pick Your Path to Health

## 心灵健康：留给自己一点时间

生活过于忙碌，许多新年新计划几乎都被抛诸脑后。今年，制定一个可以持久的计划---注重你的心灵健康。

留给自己一点时间，调解心理状态，可能是你保持身体健康的关键一步。即使每天15分钟的锻炼，就可以帮助你恢复精神活力，提高身体机能。最重要的是你选择了自己想做的。

改善心灵健康能给你的生活带来不同色彩。追求内心的自我涉及生活的方方面面，对你的心灵健康有着不可忽略的影响。例如，做深呼吸能使你平静下来，好好计划一天中所要做的事情。此外，有些体育锻炼，如瑜伽和太极拳，它们注重呼吸和缓慢、有节奏的身体运动，是融合你的时间于运动的好方法。

### 你没有时间吗？

可是，在这个高度紧张的社会，你也许会觉得没有时间。尤其是亚裔妇女，她们常常面临着来自长辈和子女两代人的家庭压力。有些人会认为给自己保留时间是一种自私的行为，并为此有负罪感。可是，从长远看来，你良好的精神状态对家庭中的每个成员都是有利的。给自己时间是缓解生活压力的不可或缺的一部份，它能使你与你家人的生活更愉悦。

很多亚裔妇女从小受的教育是要照顾家庭，听从并服侍自己的男人。维维安说。维维安是国家亚裔职业妇女协会的主席。她还补充道：很多亚裔妇女不常考虑自己的需要，她们往往为了家庭，尤其是子女的利益而牺牲自己。

各种压力，尤其是财政压力，经常阻碍亚裔妇女从事她们所喜爱的活动。财政情况决定着她们能有多少时间从事自己的爱好，维维安说，许多妇女希望能到户外锻炼或进行其他体育运动。但是如果面临着生活的其它压力，她们很难坚持这些体育活动。

### 为了你的健康

据国家亚裔妇女健康组织透露，百分之二十五的亚裔妇女患有高胆固醇，而百分之八点四的人有高血压。此外，导致亚裔妇女死亡的主导原因之一是心脏病和中风。

给自己保留时间，重视精神和身体健康，则能帮助你养成良好的生活习惯，预防那些疾病。即使每天十五分钟的锻炼也能改善身体，延长寿命，带来欢乐。

运动是保持身体健康的重要因素，所以把你的时间与运动相结合是一举多得的好办法。比如，园艺能增强上肢肌肉，增加骨质密度，是连接你与土地的纽带。总而言之，一些运动能帮助你降低血压，减少心脏病发作率，或给你的生活带来活力。这些运动包括：

- 午间散步
- 写日记
- 健身房运动
- 读书
- 报名参加自己感兴趣的课程(如跳舞或英语)
- 在公园或自然保护区内骑车

还有很多其它的事情是你每天为自己做的。选择一项你所感兴趣的，并把它放在重要的位置。即使只是每天十五分钟的运动，也能引导你走向通往健康之路。

通往健康之路是由位于国家人类健康部的妇女健康办公室筹办的全国性健康项目。欲知有关这个活动的详细情况，或订阅有关改善健康知识的电子邮件，请拨打 1-800-994-96626，1-888-220-5446，或上国家妇女健康中心的网站 [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)。